«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник отдела НД
Кировского АО г. Омска
полковник внутренней службы
А.В. Крутиков
«____»_____2013 г.

Инструкция
по технике безопасности для участников соревнований (тренировок) в соревнованиях «01 спешит на помощь».

1.1. Данная инструкция предназначена для проведения первичного (повторного) инструктажа с участниками соревнований «01 спешит на помощь».
1.2. Требования безопасности при занятиях физической подготовкой.
1.2.1. Все занятия, проверки и соревнования организуются в гимнастических городках, на спортплощадках, манежах и в спортивных залах, а также на местности и приспособленных для этих целей служебных помещениях.
1.2.2. Занятия проводятся в спортивной или форменной одежде, в зависимости от темы занятия, места проведения и погодных условий. Форма одежды устанавливается: на занятиях - старшим руководителем (группы), на проверках – лицом, организующим проверку, при проведении спортивных соревнований – главным судьей соревнований в зависимости от вида спорта и действующих правил. Планирование занятий должно обеспечивать выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать реальным возможностям физических способностей участников соревнований.
1.2.3. В любом случае все виды занятий должны состоять из трех частей:
- в подготовительную часть (разминка) включаются: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц;
- в основной части проводится разучивание и тренировка в выполнении упражнений, спортивные игры в соответствии с темой;
- в заключительной части проводится медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании.

1.2.4. Лица, проводящие занятия по физической подготовке (тренировки, проверки, соревнования), специалисты медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки. Предупреждение травматизма обеспечивается:
- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- проведением правильной и полной разминки мышц;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;
- поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам, с применением огнестрельного оружия и плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления участников соревнований;
- разъяснительной работой среди участников о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного удара, других обморочных состояний.

1.2.5. ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА:

- необходимо проверить исправность гимнастических снарядов, наличие и исправность матов и ям для приземления после прыжков, соскоков со снарядов, обеспечить страховку и помощь при выполнении упражнений;
- для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед (колени врозь), со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде – ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо;
- после соскока со снаряда принять положение полуприседа на носках, пятки вместе, колени врозь, руки вперед в стороны, затем принять строевую стойку;
- упражнения на перекладине выполняются без рывков и маховых движений ногами.

1.2.6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

- необходимо проводить дополнительную разминку с выполнением специальных упражнений для мышц ног;
- бег проводиться на ровном месте или на специальной беговой дорожке;
- число участников в забеге (кроссе) не должно превышать 30 человек, а при сложной трассе – 20 человек;
- при беге «маховым» шагом в сапогах или ботинках нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю подошву или сразу на всю ступню;
- по скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности – сбавить скорость бега;
- при спусках с гор необходимо максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки, корпус при этом отклоняется назад;
- на очень крутых подъемах нужно пройти шагом или опереться о грунт руками;
- по лесу и кустарнику следует бежать, ограждая себя руками от ударов ветвей.

1.2.7. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ:

- проверяется устойчивость препятствий, нет ли на них выступающих гвоздей и расщепленных мест;
- для прыжков в глубину со значительной высоты место приземления разрыхляется (стелятся маты);
- при занятиях на мокрой (обледенелой полосе) места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком и т.п.);
- занимающиеся должны обучиться перед преодолением самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному придерживанию за препятстви при спрыгивании с него.
- подъем по лестнице необходимо производить поочередным перехватыванием рук с постановкой ног на ступени. При спуске работа рук и ног производится в обратной последовательности. При этом необходимо убедиться в надежности установки (подвески) лестницы.

Подпись лица, проводившего инструктаж _____

№№ п\п	Ф И О	Дата проведения	Должность	Подпись
1	2	3	4	5

Подпись лица, проводившего инструктаж _____